Thuismeten tijdens of na de zwangerschap

Uw gynaecoloog heeft voorgesteld om thuis zelf metingen uit te voeren. Thuismeten betekent dat u wordt gevraagd om meetresultaten en informatie aan ons door te geven. Het zelf meten geeft zowel u als ons meer informatie over uw huidige toestand. Hierdoor kunnen we eventuele problemen sneller opmerken.

Er zijn twee verschillende soorten thuismetingen:

1) Tijdens de zwangerschap
2) Na de bevalling

mijnAmphia

Via het patiëntportaal mijnAmphia kunt u op elk moment uw medisch dossier bekijken. Via uw persoonlijke mijnAmphia omgeving kunt u, nadat uw arts u heeft aangemeld voor thuismetingen, uw metingen invoeren.

Nog geen mijnAmphia? Ga naar de website www.amphia.nl en klikt rechtsboven op mijnAmphia. Volg de stappen en gebruik DigiD om in te loggen. U heeft de MyChart app nodig om op mijnAmphia in te loggen met uw mobiele telefoon of tablet, deze is te downloaden via de Appstore of Google Playstore.

De zwangerenapp van Annature is een informatieve app, waar u wel informatie, folders en filmpjes kan bekijken, maar geen waardes kan invoeren.

Uitvoeren thuismetingen

De zorgverlener heeft u aangemeld voor thuismeten tijdens of na de zwangerschap. De zorgverlener maakt een koppeling aan. Hierdoor ontvangt u in mijnAmphia taken.

Bloeddrukmeter mee naar huis

Op de poli krijgt u, na het ondertekenen van een gebruikersovereenkomst, een automatische bloeddrukmeter mee naar huis. Hiermee kunt u thuis uw bloeddruk meten. Op de poli wordt uitgelegd hoe de bloeddrukmeter werkt en oefent u een keer om zelf uw bloeddruk te meten.

Hoe meet u uw bloeddruk?

- Meet uw bloeddruk in de ochtend kort nadat u bent opgestaan.
- Voor het meten van de bloeddruk gaat u eerst een kwartier rustig zitten (niet liggen!) op een stoel aan een tafel, met de bloeddrukmeter die u heeft ontvangen voor de thuismetingen bij de hand. Gebruik geen andere bloeddrukmeter, die zijn niet altijd geschikt.
- Trek kleding die strak om uw bovenarm zit uit. Trek ook dikke kleding uit.
- De band van de bloeddrukmeter bevestigt u om uw rechter bovenarm.
- Gebruik bij iedere meting uw rechterarm.
- Zit tijdens het meten van de bloeddruk rustig met uw beide voeten op de grond en laat uw rechterarm steunen op de tafel. Praat niet tijdens de meting, en vraag ook anderen om niet tegen u te praten.
- Druk op de knop 'Start'. Het apparaat meet nu automatisch uw bloeddruk, en geeft deze weer op het scherm. Schrijf uw bloeddruk op.
- Haal uw arm uit de band van de bloeddrukmeter.
- Druk op de knop 'Stop' om de meter uit te zetten.

Vul de bloeddruk in via uw taak in mijnAmphia.

Taken in mijnAmphia
De taken vindt u op het startscherm van mijnAmphia. U kunt ze ook vinden via het **Menu** onder **Taken.**

U ontvangt eenmalig:

- Informatie over een hoge bloeddruk (hypertensie) in de zwangerschap
- Informatie over taken in mijnAmphia

Op de afgesproken dagen ontvangt u:

- De taak om een korte vragenlijst in te vullen over eventuele klachten die bij hoge bloeddruk kunnen passen.
- De taak om uw bloeddruk thuis te meten met de meter die u ontvangen heeft in het ziekenhuis. Deze taak ontvangt u nadat u de vragenlijsttaak hebt afgerond.
- Indien de eerste bloeddruk buiten de ingestelde waarden valt ontvangt u na 15 minuten opnieuw een taak om uw bloeddruk te meten (herhaling). Blijf in de tussentijd rustig zitten en meet na 15 minuten opnieuw uw bloeddruk. Is de meting binnen de ingestelde waarden dan ontvangt u deze herhaling niet.

De taken zijn vanaf 06.00 uur 's ochtends in te vullen. Als u de taken om 13.00 uur nog niet heeft afgerond, wordt er een melding naar de afdeling Verloskunde gestuurd.

Contact na afwijkende waarden

Is uw bloeddruk bij de 1e meting boven of onder de drempelwaarde zoals besproken met de arts, dan krijg u een nieuwe uitnodiging voor een 2e meting die u na 15 minuten kunt invullen. Zorg ervoor dat u die 15 minuten gebruikt om even rustig te zitten. Meet na deze 15 minuten de bloeddruk opnieuw, op de manier zoals hierboven beschreven.

Wanneer uit de metingen of de vragenlijst blijkt dat uw gezondheid achteruit gaat, krijgt de afdeling Verloskunde hier een melding van. Er wordt contact met u opgenomen. Als het nodig is wordt er een afspraak voor u gemaakt. U krijgt zelf ook de opdracht om contact op te nemen met de afdeling Triage Verloskunde. Bel 076-595 2462, keuze 1.

Stoppen thuismetingen

Als uw bloeddruk na de afgesproken periode goed is, is het niet meer nodig om thuis uw bloeddruk te meten. Deze wordt wel bij elke afspraak op de Verloskunde poli gemeten. Als de arts met u heeft afgesproken dat u mag stoppen met de thuismetingen of als u opgenomen wordt, zijn de taken dan niet meer zichtbaar in mijnAmphia.

Het kan zijn dat u later in de zwangerschap opnieuw een tijdje thuismetingen van de bloeddruk zal doen, de taken worden dan opnieuw zichtbaar in uw mijnAmphia account.

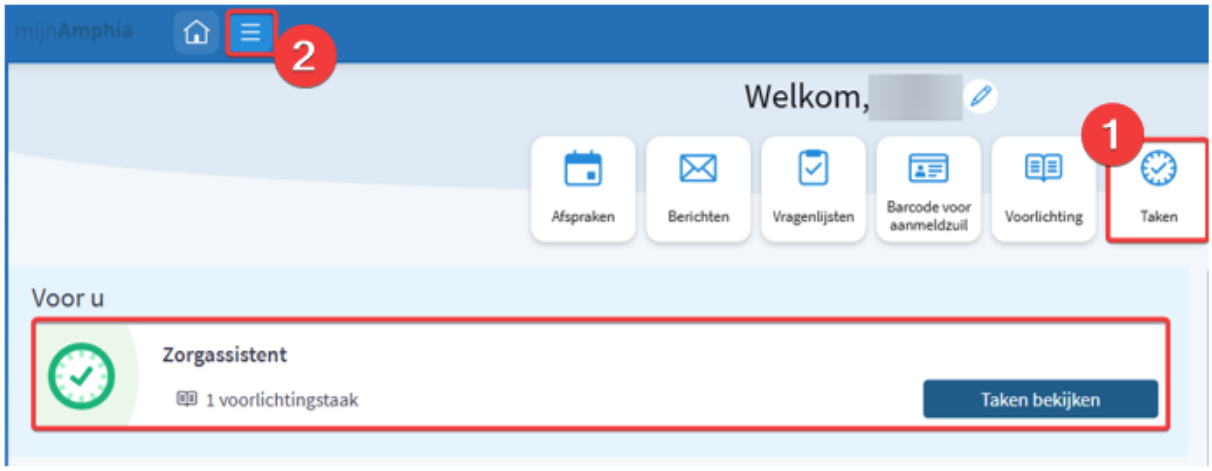
Let op! Uw gegevens worden niet continu beoordeeld. Worden uw klachten erger en heeft u het gevoel dat u niet kunt wachten, neem dan altijd zelf contact met ons op!
U kunt altijd bellen naar de Triage Verloskunde afdeling in het Amphia ziekenhuis: 076-595 2462, keuze 1.

Bel bij een levensbedreigende situatie altijd 112!

Hoe werkt het plan in mijnAmphia?

U wordt in Amphia behandeld en uw zorgverlener heeft met u afgesproken dat u in mijnAmphia taken gaat krijgen om thuis uw bloeddruk te meten en een vragenlijst in te vullen.

Deze taken vindt u terug in de activiteit **Taken/Zorgassistent.** U vindt deze activiteit op de homepagina via de sneltoets **Taken** (1) of door via het **Menu** (2) naar **Taken** (3) te gaan.





Er zijn verschillende soorten taken die u kunt krijgen, deze worden op de volgende manier getoond:

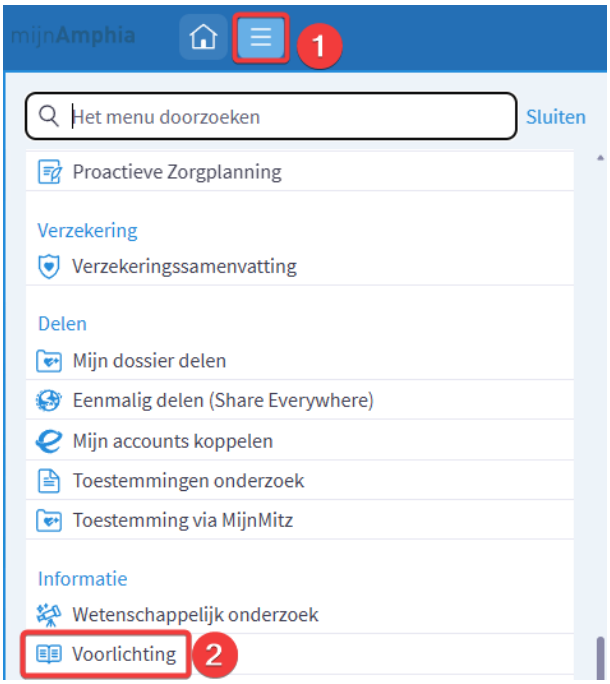
- Taken met betrekking tot informatie/voorlichting
- Taken met betrekking tot het invullen van een vraag of een vragenlijst
- Taken met betrekking tot thuismetingen

Om aan een taak te beginnen klikt u op de knop **Starten.**

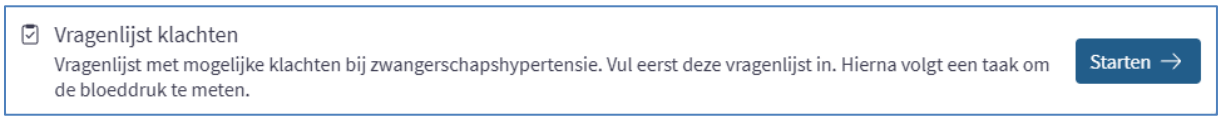
Informatie/voorlichting taak

Na het starten van deze taak staat er direct informatie voor u klaar óf u wordt voor de informatie verwezen naar een website middels een link.
Om de taak af te ronden klikt u op de knop **Ik begrijp het**.

Deze informatie kunt u later nog teruglezen via de activiteit **Voorlichting.** Hier komt u via het **Menu** (1) > **Voorlichting** (2).



Vragenlijsttaak



Na het starten van de taak opent er een vragenlijst. Beantwoord alle vragen. Klik op **Verzenden** om de taak af te ronden.

Thuismeting taak

Na het starten van deze taak opent zich een aantal velden waar u gegevens dient in te vullen. De datum en tijd staan standaard ingevuld, pas deze indien nodig aan.
Klik op **Verzenden** om de taak af te ronden.

